

El filósofo español Alejandro Moreno desarrolla en este texto, con osadía y suma claridad, una serie de ideas muy apropiadas para nuestro tiempo. Primeramente, analiza el miedo que habita en el mundo de hoy, una 'sensación inexpugnable de estar expuesto al peligro', 'una sociedad de batas blancas que, de algún modo, han sustituido a las sotanas negras'… Así, retomando la idea de Karl Jaspers de situaciones límite, nos muestra cómo es que estas situaciones nos ayudan, aunque sea a la fuerza, a dejar atrás la normalidad conocida. De este modo, pueden transformarse en situaciones filosóficas experiencialmente nuevas, que nos abren también a nuevas preguntas. Más allá de que la situación actual implica una sensación de vacío que muchos tienen, nos propone poder descansar en el vacío, abriéndonos a la propia vulnerabilidad agazapada. Finalmente, frente a una concepción de salud basada en la pasividad y que implica siempre una salvación externa, presenta una consideración amplia de salud, que requiere de un sujeto activo en el proceso sanador, ligada a la idea de propósito. De este modo, propone arribar a una 'normalidad consciente', que posee varios elementos diferenciadores respecto a la que hoy más impera.

David Sumiacher



Alejandro Moreno (España) *es filosofo práctico con experiencia como investigador y profesor. Tiene el Doctorado Internacional en Filosofía. Ha realizado un gran trabajo aplicando filosofía en cárceles. Actualmente trabaja la Consultoría filosófica, es miembro y formador de CECAPFI.*

En tiempos en que la realidad parece que nos excede la filosofía es un medio para transformar quienes somos





UNA NUEVA NORMALIDAD CONSCIENTE

Alejandro Moreno Lax

No es signo de buena salud el estar bien adaptado a una sociedad profundamente enferma

J. Krishnamurti

2020 es el año en el que, por primera vez en la historia, la humanidad en su conjunto se enfrenta a un mismo conflicto. Algo así no había sucedió ni siquiera en las guerras mundiales del siglo XX, las cuales, como afirma Enrique Dussel, fueron más bien guerras europeas.

Esta vez nos enfrentamos a un mismo problema que afecta a todo el mundo, y que está más allá de los virus: me refiero a *una pandemia de miedo*; sea miedo al contagio, miedo a contagiar, miedo a enfermar, miedo a matar a alguien involuntariamente o miedo a morir. Incluso sentimos miedo a dudar y disentir. Para los más disidentes, el miedo se proyecta en el Estado o en el llamado "nuevo orden mundial".

De alguna u otra manera, todos nos hemos visto amenazados por el miedo. La muerte se ha expuesto y televisado más que nunca en los medios de difusión, los cuales se dedican a cada instante y en todo el planeta a recordarnos la existencia fantasmal de esta amenaza, dando cifras y más cifras: número de positivos, de contagiados, de enfermos, de fallecidos, de asintomáticos, de recuperados, etc. Un chorro de gráficas, datos y estadísticas que pretenden reforzar una sensación constante de peligro.

La irrupción del miedo colectivo ha puesto en suspenso la vida que llevábamos hasta ahora. En cuestión de unos pocos meses se han quebrado muchas certezas y garantías que dábamos por seguras, empezando por la normalidad de una salud pública, pasando por la libertad de circular por la calle, llevar una rutina diaria, poder trabajar, o la convicción de la solidez de los estados de cara a gestionar una crisis sanitaria.

Nuestra vida ordinaria o "normal" se ha quebrado en mayor o menor medida, abriéndose un tipo de experiencia que Karl Jaspers denominó *situaciones límites*. Se trata de un tipo particular de experiencias que rompen con lo ordinario, nos despojan de nuestras certezas previas y nos abocan a una sensación de incómoda incertidumbre. La ruptura con el pasado, muchas veces traumática, nos abre a un mundo nuevo marcado por la ausencia de referencias, lo cual genera desorientación, inseguridad y temor. La vuelta a lo anterior, a la vida conocida de siempre, se convierte para muchos en anhelo y aspiración: queremos regresar a la rutina de siempre, a la normalidad conocida.


BY-NC-ND



Pero lo valioso de las situaciones límites es que, al igual que nos muestran el impulso de volver al pasado, también nos muestran la posibilidad de dejarlo atrás. Incluso nos *fuerzan* a dejarlo atrás. Este tipo de situaciones son las que propician momentos filosóficamente *experienciales*, pues propician la aparición de preguntas radicales: ¿Qué estoy haciendo con mi vida? ¿A qué atribuyo la verdad? ¿Soy quien quiero ser? ¿Qué quiero realmente entregar a los demás?

Además de preguntas radicales, en estas situaciones límite contactamos con la inseguridad hacia nuestras propias certezas, con la impotencia que produce perder el control de ciertos aspectos de la vida, con la volubilidad de nuestra propia identidad, con la debilidad de nuestras creencias, con la incertidumbre hacia el futuro, con la frustración de no saber qué hacer, etc.

Lo más valioso de las situaciones límites es que son propicias para dejar atrás un tipo de rutina que nos tiene atrapados y de la que no sabemos cómo escapar. Normalmente son pocos los que buscan voluntariamente este tipo de "rupturas conscientes". Lo más habitual es que sucedan involuntariamente y, solo entonces, unos pocos aprovechan esta ruptura para aventurarse en un nuevo modo de vivir.

La paradoja está en que esto que suele suceder a pocas personas de forma involuntaria, ahora, tal vez, está sucediendo a millones de personas en todo el mundo. De repente todo se vuelve inestable, confuso o incierto a la misma vez. Los referentes de siempre pierden solidez, aflora el miedo y, tal vez, llegamos a contactar con una sensación de profundo *vacío*. Este abismo que se asoma puede sortearse aferrándonos a creencias "prestadas" por otros, a fin de sentirnos más seguros: lo que dice el periodista, el experto, el médico, la conspiración, etc. Pero en el fondo permanece una zozobra, una sensación inexpugnable de estar expuesto al peligro.

Cuando damos nuestro poder a esta sensación de ansiedad, perdemos nuestra soberanía y renunciamos a pensar por nosotros mismos. Entonces somos particularmente proclives a acatar todo tipo de instrucciones y normas, tengan o no tengan una base científica, así como todo tipo de teorías alternativas. Actuamos por una mezcla de miedo a la supervivencia y un sentido de la responsabilidad, o por una mezcla de miedo al sistema y un sentido de la libertad.

Este lugar de fragilidad existencial es propicio para que se impongan los dogmas rígidos, como es el caso del *cientificismo*: creer que la ciencia es unívoca, creer que posee el acceso privilegiado a la verdad objetiva y creer que proporciona las soluciones más eficaces. Y esto lo asumimos así, aunque esté en contra del mismo sentido común, la intuición y el respeto hacia uno mismo. Así es la sociedad distópica que visualizó Aldous Huxley en su novela *Un mundo feliz*: una sociedad profiláctica y narcotizada dirigida por una élite de tecnócratas "expertos" que han reducido la vida a un asunto de fisiología, condicionamiento mental y supervivencia grupal. Una sociedad de batas blancas que, de algún modo, han sustituido a las sotanas negras.


BY-NC-ND



Algo similar está ocurriendo actualmente: se prescribe y repite hasta la saciedad una amalgama de normas en todos los espacios sociales cuyo estricto cumplimiento se considera de vital importancia y nos hace sentir más seguros, aunque en el fondo no tenemos mucha idea de su verdadera eficacia ni su fundamentación científica[1]. Además, nos sentimos bien por estar contribuyendo a la responsabilidad por la salud pública. Lo más valioso del cumplimiento de estas normas es que nos hace sentir más unidos frente a "un mismo enemigo", aunque esto muchas veces genera una sensación falsa de solidaridad, ya que, en realidad, está encubriendo miedos profundos.

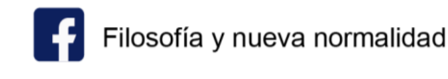
Decíamos que una situación límite como la que estamos viviendo en 2020 nos puede llevar a contactar con una sensación de vacío, además de miedo. La clave está en qué hacemos en este "lugar", si huimos de él limitándonos a obedecer órdenes e instrucciones que proporcionan una seguridad aparente o si *aceptamos* reposar en el corazón de dicho vacío. En este segundo caso es cuando se abren las experiencias realmente transformadoras, las que nos permiten atravesar una senda hacia nosotros mismos, hacia las profundidades de nuestro ser.

Descansar en el vacío implica abrir la propia vulnerabilidad agazapada y exponernos al dolor. Implica arriesgarnos a abandonar un "yo" para adentrarnos hacia una identidad más íntima y enraizada. Este proceso de autotransformación es igualmente doloroso y sanador. Pone en juego nuestras emociones superficiales y las purifica. Nos abre a una concepción de la salud en la que se involucran nuestras creencias, emociones y hábitos. Una concepción que suele encontrar en las enfermedades un valor significativo, pues la mayoría de las veces nos reflejan aspectos relacionados con nuestro propio cuidado. Esta es, por tanto, una concepción de la salud que va más allá de la fisiología y que está relacionada con una vivencia más integral del ser humano, incluyendo la metafísica y la espiritualidad.

Esta *concepción integral de la salud* nos devuelve la responsabilidad perdida en este ámbito, ya que requiere de un sujeto activo en el proceso sanador. Un proceso que requiere también atravesar los vacíos y el dolor emocional atrapado. Esta vivencia de la salud está muy alejada de la *visión fármaco-bélica* dominante en los sistemas sanitarios y, por ende, también en la crisis sanitaria actual: la salud entendida como lucha contra el virus, como aislamiento y distanciamiento, como protección y supervivencia. Esta visión tiende a reducir la salud a fisiología, tornándonos seres pasivos y además dependientes de un ente "salvador": un fármaco o una vacuna.

---

1 Aquí la OMS es un ejemplo paradigmático de falta de rigor científico. Por poner solo un ejemplo, vaticinó al principio de año una letalidad por Covid-19 del 3,4 %, cuando en realidad se sitúa en torno al 0,2 – 0,3 %, una cifra similar a la de una gripe severa: www.swprs.org/studies-on-covid-19-lethality/ (fecha de consulta: 14 de agosto de 2020). Además, cabe recordar también que este organismo, al contrario de lo que mucha gente cree, actúa en la práctica como una entidad privada, pues más del 80 % de su financiación proviene de la industria farmacéutica. Este flagrante conflicto de intereses lo ha denunciado, entre otros, el ex director del Área de Medicamentos de la misma OMS, Germán Velásquez: https://cadenaser.com/ser/2016/06/16/sociedad/1466079742_072124.html (fecha de consulta: 14 de agosto de 2020)





BY-NC-ND



Una salud integral, además de adoptar medidas que preservan la calidad del propio terreno (el cuidado de nuestro cuerpo, los hábitos de alimentación, el estilo de vida, el medio en el que vivimos, etc.), incluye vivir una vida significativa, una vida con propósito. La ausencia de verdaderos propósitos en nuestras actividades son fuente de frustración y enfermedad, algo que frecuentemente olvida la medicina moderna, cada vez más dependiente de la industria farmacéutica.

Por eso, una situación límite como la actual propicia la posibilidad de examinar cuál es el propósito que ha movido nuestra vida y cómo podemos renovarlo o transformarlo. También qué tratan de decirnos las enfermedades que se manifiestan y se repiten una y otra vez en nosotros.

Una vida cuyo propósito primero sea luchar contra la enfermedad y sobrevivir no es vida, es un engaño. Y algo así parece proponer el discurso de la llamada "nueva normalidad": un modo de vida sujeto a la supervivencia, plagado de riesgos y amenazas, y normativizado hasta el delirio.

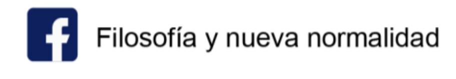
Lo que se denomina "nueva normalidad" pretende ser, entre otras cosas, una amalgama de reglas de conducta para proteger la salud y evitar enfermedades o muertes innecesarias. De nuevo, nos encontramos con *una concepción pasiva de la salud*, basada en luchar en contra del peligro más que en promover una concepción proactiva e integral de la salud. Es pasiva porque pone el foco de la atención en la prevención del contagio, en la evitación del contacto, en la distancia social y afectiva, en el uso masivo de test, en la medicación farmacológica, en la monitorización gps, en el reconocimiento facial por inteligencia artificial, etc.

En esta concepción pasiva de la salud subyace una cosmovisión darwinista de la vida, la naturaleza y los procesos biológicos: una concepción basada en la lucha de unos seres vivos contra otros, donde sólo los más fuertes sobreviven, y que, por tanto, contempla a los seres humanos en un estado de *paranoia por vivir*.

La concepción de la "nueva normalidad" da a entender que el ser humano no solo es vulnerable, sino, sobre todo, que es incapaz de generar por sí mismo procesos de curación, lo cual contraviene el principio de la *vis natura medicatrix*[2] de la medicina tradicional. También da a entender que el ser humano, además de incapaz, vive en una condición de indigencia sanitaria que sólo la tecnología y la industria farmacéutica puede resolver. Es decir, la supuesta indigencia del ser humano le hace dependiente de procesos tecnocientíficos cada vez más sofisticados, deshumanizados y "salvadores". ¿Estamos ante una religión posmoderna?

Además, da a entender que es inevitable vivir bajo un sistema permanente de vigilancia y control de los desplazamientos, las relaciones, los comportamientos o incluso los pensamientos. Es más, que para

2 COSTA, Enrique, *Iatrogrenia. La medicina de la bestia*, Cauac, Murcia, 2020.







evitar un colapso hospitalario es inevitable un colapso social. En definitiva, que la restricción de libertades civiles y la penuria económica son necesarias para vivir con seguridad. Hasta hace unos meses, estas propiedades eran exclusivas de los regímenes totalitarios. Por eso, un mensaje inconsciente parece acompañar a todas estas medidas: *hay que "chinificar" occidente y el mundo entero.*

Por todo esto, la concepción de la "nueva normalidad" introduce *un modo de percibir la realidad* basado fundamentalmente en el miedo, creando las condiciones idóneas para generar obediencia voluntaria. Pero, ¿es ésta la única vida que hace posible la salud pública? Además, el relato de la "nueva normalidad" tiene un final anunciado: la llegada de una milagrosa vacuna. Pero, ¿realmente somos tan dependientes o nos hemos vuelto dependientes?

En ausencia de cierto contacto, vínculos sociales, libertades civiles, posibilidad de acudir a formas no invasivas de curación, imposibilidad de un sustento económico, ¿qué lugar queda para una vida en plenitud?

Vivir en plenitud no puede consistir en vegetar y sobrevivir. Requiere, antes que nada, cuestionar toda forma de "normalidad" impuesta. No me refiero con esto a una actitud narcisista. Me refiero a que vivir plenamente y expresar realmente quién eres en este mundo requiere de un proceso de examen previo de lo que todo contexto familiar, social o cultural entiende por "normal". Sea que lo asumamos o lo rechacemos, la llamada "normalidad" ha de ser escrutada por uno mismo a fin de verificar su verdadero valor.

Por eso la vida de muchos filósofos, maestros, herejes, locos o disidentes fueron incomprendidas en su época: porque eran fruto de un examen crítico del modo de vida de su tiempo. La actitud anormal de estos personajes les costó casi siempre el rechazo, la burla, la incomprensión, la censura, el castigo e incluso la muerte. Su cuestionamiento era tomado por peligroso, y por ello su persona misma se consideraba "enferma".

Si bien es cierto que toda convivencia social necesita de una normalización que la regule, también lo es el peligro que supone quedar atrapado en una amalgama de significados y comportamientos que nos esclavizan. Con el paso de la historia, muchas de estas figuras díscolas fueron mejor comprendidas y aceptadas que en su propia época.

Vivir una vida realmente saludable requiere examinar por ti mismo y poner en cuestión la normalidad de la época que te ha tocado vivir. Este proceso de cuestionamiento, que, como decíamos al principio, no suele darse salvo en situaciones límites, pasa también por un cuestionamiento de sí mismo, por atravesar los temores profundos y los vacíos que hemos ido encubriendo con la asunción de creencias y hábitos prestados por la normalidad del momento, una normalidad asumida inconscientemente.





Pretender encajar o adaptarse al modelo de lo que una sociedad entiende por normalidad suele traer mucho sufrimiento evitable. "Ser normal" puede parecer una gran idea, pero solo para las expectativas de los demás, pues normalmente no suele coincidir con los íntimos propósitos e inclinaciones de uno. Vivir como los demás esperan que tenemos que vivir requiere fingir como propias una serie de ideas y actitudes que no son tales, y esto es una fuente de insatisfacción y frustración.

Fingir normalidad es enfermizo. Por eso el título de este texto: *una nueva normalidad consciente*. No es normal vivir en el miedo, la insatisfacción y la frustración, algo que, desafortunadamente, se ha convertido en una tónica general en nuestra sociedad, cada vez más diagnosticada, enferma y medicalizada. Al contrario: esa normalidad en realidad es *inconsciencia normalizada.* Una normalidad consciente resulta al considerar un enfoque más integral de la salud, el cual comprende también las dimensiones emocionales, cognitivas, relacionales, filosóficas y espirituales que se requieren para vivir una vida con propósito.

Una normalidad consciente es la que resulta al poner fin a la lucha psicológica interior, al asumir de forma responsable las propias emociones y al sanar las relaciones conflictivas. También se expresa esta normalidad consciente cuando vivimos más conectados al presente, en vez de estar enganchados a las expectativas futuras; se expresa cuando ponemos nuestras mejores energías en aquello que nos da alegría, en vez de en aquello que nos da una falsa seguridad; se expresa cuando nos enfocamos en comprender al otro en vez de juzgarlo; se expresa cuando damos espacio a la inteligencia intuitiva, en vez de pretender controlar los procesos de forma repetitiva conforme a patrones del pasado; se expresa cuando ayudamos a otros a elevar su energía, en vez de tratar de sustraérsela mediante los juicios, la manipulación, la dominación, etc; se expresa cuando ponemos nuestros dones personales al servicio de la humanidad, en vez de servir al dios del egoísmo y el miedo.

La normalidad consciente ha de ser conquistada por cada ser humano, una y otra vez, aunque no encaje dentro de los parámetros que una sociedad define como normales. Lo normal es vivir una vida plena y significativa, en la que somos capaces de asumir el dolor, los errores y las limitaciones. También una vida abierta a los vínculos convivenciales y al servicio de propósitos que van más allá de nuestros intereses personales. Sin la integración de estos aspectos, lo que se llama normalidad es sinónimo de servidumbre.

